

Wiebe Braam ontdekte dat mensen met autisme, met en zonder een verstandelijke beperking, vaker slaapproblemen hebben. Waar komen die slaapproblemen vandaan en wat kun je eraan doen?



Een kind met autisme wil alert blijven, vecht tegen de slaap

Door Pieter Reintjes



Wiebe Braam begon in 1995 als AVG-arts bij 's Heeren Loo Zuid Veluwe (Hartenberg). In zijn werkzame leven stonden slaapproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking en de behandeling met melatonine centraal, wat in 2010 tot zijn promotieonderzoek over dit onderwerp leidde. Veel informatie staat op zijn website melatonine.nu

'Tijdens de slaap herstellen lichaam en geest zich van de inspanningen van overdag,' zegt Wiebe. 'In de nacht verandert bijvoorbeeld ook je stofwisseling, maar de slaap zelf wordt bepaald door je bioritme en je melatoninespiegel. Die is nul overdag, komt 's avonds op gang en zorgt dat je in slaap valt. Tegen de ochtend (als het licht wordt) stopt de aanmaak van melatonine weer. De hoeveelheid die je aanmaakt, is genetisch bepaald, maar ook wanneer; een avondmens maakt later melatonine aan.'

Autisme

Mensen met autisme beginnen vaak later op de avond dan leeftijdsgenoten met het aanmaken van melatonine en stoppen daar ook eerder mee. Daar komt bij dat de aanmaak minder snel stijgt en dat de melatoninepiek bij hen te laag is. Dit heeft grote invloed op het gevoel van slaperigheid en op de duur en de kwaliteit van de slaap.

Wiebe: 'Maar alleen maar het toedienen van melatonine is niet de oplossing. Want veel mensen met autisme breken melatonine te traag af, waardoor zij overdag een deel van de melatonine van de vorige dag nog in hun lichaam hebben. En overdag moet de melatoninespiegel nul zijn, anders reageert je lichaam 's avonds niet meer op melatonine

en blijft het gevoel van slaperigheid uit. Bij Sjors (21 jaar, zie kader) was dat het geval: hij kreeg op advies van anderen na een paar dosesverhogingen te veel melatonine toegediend, wat een averechts effect had. Ik kwam erachter dat de maagzuurremmer omeprazol kon helpen, omdat omeprazol het enzym dat melatonine moet afbreken activeert en dat is gunstig voor mensen met autisme.'

Co-slapen

Co-slapen betekent dat een (jong) kind inslaapt met een ouder erbij. Dat kan helpen op de korte termijn, maar het schept weer nieuwe problemen. Zoals oververmoeide ouders of een slechte relatie.

Wiebe: 'Als het kind groter wordt, kun je het co-slapen niet volhouden en hoe los je dat op? Slaapproblemen zijn vaak ingewikkeld bij mensen met autisme en een verstandelijke beperking. Mensen met een verstandelijke beperking hebben geen besef van tijd. Je kunt niet zeggen: het is zeven uur. Een kind met autisme wil alert blijven, vecht tegen de slaap. Zij vinden die slaperigheid een vervelend gevoel of zij willen alert blijven om de omgeving in de gaten te kunnen blijven houden. Zij willen zich veilig voelen en naar bed gaan lukt dan alleen via een bepaalde

>> lees verder op pagina 26